0000AVO20100511TUTVBS56Health2020SeasonalVegeBeansBambooShootPeach14-02-22

00000AVO20100511TUTVBS56Health2020 節令蔬菜(豆筍桃)

Blog Material originally from : http://popblog.tvbs.com.tw/blog/healthtwoz/

2010-05-11 星期二

20100511TU TVBS56 health 2020 - Seasonal Vege

Video saved at this page:
http://www.archive.org/details/0000AVO20100511TUTVBS56Health2020SeasonalVegeBeansBambooShootPeach14-02-22

Under this identifier:
0000AVO20100511TUTVBS56Health2020SeasonalVege(BeansBambooShootPeach)=14-02-22

時間	主題	內容摘要
5/11(二)	節令蔬菜(豆筍桃)	初 夏將至，萬物生發的季節過後，各種作物生長的更茂密更有力了！這時無論是四季豆或是各個常見綠色豆類，都紛紛出現和大家說哈囉，常吃的豆莢美食有哪些？「雨後春筍」是句常聽見的成語，然而在台灣可不只是春天才有筍，各種時令季節的筍子皆不一，那麼這個時節中的竹筍有哪些？另一個好消息是，粉嫩的桃子也應景上市了！今天來討論這些當令蔬果的好處！

05/11(二)節令蔬果

初 夏將至，萬物生發的季節過後，各種作物生長的更茂密更有力了！綠油油的景象也延展到餐桌上了，這時無論是四季豆或是各個常見綠色豆類，都紛紛出現和大家說 哈囉，常吃的豆莢美食有哪些？營養價值可觀嗎？「雨後春筍」是句常聽見的成語，然而在台灣可不只是春天才有筍，各種時令季節的筍子皆不一，那麼這個時節中 的竹筍有哪些？怎麼挑選？竹筍有哪些營養價值？另一個好消息是，粉嫩的桃子也應景上市了！今天來討論這些當令蔬果的好處！

來賓
中華科技大學食品科學系講師 劉湘琪
採買達人 朱慧芳
營養師 宋明樺
示範廚師 林秋香

好筍何其多?
1. 毛竹筍
2. 冬筍
3. 桂竹筍
4. 麻竹筍
5. 綠竹筍
6. 箭筍

食豆好處多	
種類	四季豆、毛豆、豌豆、蠶豆
營養價值	蛋白質、纖維、維生素 礦物質鈣、鎂等

冬菜豆干四季豆	
材料	
冬菜 30g	蔥末適量
四季豆 300g	辣椒 2 根
豆干 2 塊	鮮味露 5cc
絞肉 50g	胡椒鹽少許
蒜末適量	
做法	
1.四季豆洗淨切丁、豆干切丁、辣椒切丁 2.油加熱炒香蔥末、蒜末、肉末後，加入鮮味露及豆干丁冬菜末炒一下 3.將四季豆加入鍋內加辣椒及胡椒鹽調味	

味噌油燜筍	
材料	
桂竹筍 600g	大蒜末適量
味噌 3~4 大匙	辣椒 2 根
蔥油 4 大匙	冰糖 1 大匙
高湯 300cc	
做法	
1.桂竹筍挑掉老硬部分，清洗後加滾水汆燙 2.將桂竹筍切片，放入高湯中加入蔥油蒜末辣椒等煮滾 3.將味噌調勻倒入桂筍中加入冰糖調味	

健康兩點靈 at Blog 於 16:39 發表 |